**Rots & Water op SBO De Sluis**

Op SBO De Sluis vinden wij het belangrijk dat kinderen zich **voldoende weerbaar** voelen. Dat kinderen zich bewust zijn van zichzelf in contact met anderen en leren om**stevig**te kunnen gaan staan.

Daarom krijgen alle kinderen op SBO De Sluis vanaf de kleutergroep tot en met groep acht ieder schooljaar Rots en Water.

Rots en Water is een weerbaarheidstraining. De bouwstenen van het programma zijn: **zelfbeheersing, zelfreflectie, zelfvertrouwen en in actie kunnen en durven komen**. De kinderen leren middels spel, korte reflecties en een verwerking om afhankelijk van de situatie te **kiezen** voor een Rots- of Wateractie.

**Rots staat voor de kracht in jezelf. Het betekent de stem van je hart volgen. Weten waar je voor staat en daar naar  handelen.**

**In de training zeggen we: Ik kan voor mezelf opkomen, ik kan mezelf verdedigen, ik kan mijn eigen keuzes maken.**

**Water staat voor communicatie. Het betekent naar buiten gericht zijn, samenwerken en spelen met andere mensen. Vanuit je kracht soepel in de stroom van het leven meegaan.**

**In de training zeggen we: Ik kan overleggen, ik kan samenwerken, ik kan vrienden maken.**

**Wat levert het op?**

We leren kinderen om zowel in mentaal als fysiek opzicht steviger op hun voeten te staan, met als uiteindelijk doel:

* meer zelfvertrouwen, zelfreflectie en zelfbeheersing
* krachtiger eigen keuzes kunnen maken
* minder last hebben van sociale problemen (zoals pesten, uitsluiting, meeloopgedrag en grensoverschrijdend gedrag)
* vergroten communicatieve en sociale vaardigheden
* beter om kunnen gaan met conflicten

